



A **Belső Csend Program** keretében a gyerekek egy ausztrál orvosok és tanárok által kifejlesztett rövid, stresszoldó gyakorlattal ismerkednek meg, melynek rendszeres gyakorlása csökkenti a gyermekek feszültségét, szorongását, félelmeit, indulatait, javítja koncentrációs és konfliktuskezelő képességeiket, fizikai és pszichés állapotukat, társas kapcsolataikat, segíti a jobb alvást. A gyakorlatok a jó tulajdonságok megerősítésére törekszenek, nem tanítanak vallási tanokat, és nem ütköznek semmilyen vallási tannal. A gyakorlatokat a [www.belsocsend.hu](http://www.belsocsend.hu) oldalon megtekinthetik. Ugyanitt találhatnak részletesebb információkat is.

Engedélyezem, hogy gyermekem ....., ..... osztályos tanuló részt vegyen az iskolai Belső Csend Programon.

Nem járulok hozzá, hogy gyermekem ....., ..... osztályos tanuló részt vegyen az iskolai Belső Csend Programon. Elfogadom, hogy amíg a többiek a gyakorlatot végzik, gyermekem az osztályteremben marad, ha az iskola nem tud külön felügyeletet biztosítani a számára.

.....  
szülő aláírása



A **Belső Csend Program** keretében a gyerekek egy ausztrál orvosok és tanárok által kifejlesztett rövid, stresszoldó gyakorlattal ismerkednek meg, melynek rendszeres gyakorlása csökkenti a gyermekek feszültségét, szorongását, félelmeit, indulatait, javítja koncentrációs és konfliktuskezelő képességeiket, fizikai és pszichés állapotukat, társas kapcsolataikat, segíti a jobb alvást. A gyakorlatok a jó tulajdonságok megerősítésére törekszenek, nem tanítanak vallási tanokat, és nem ütköznek semmilyen vallási tannal. A gyakorlatokat a [www.belsocsend.hu](http://www.belsocsend.hu) oldalon megtekinthetik. Ugyanitt találhatnak részletesebb információkat is.

Engedélyezem, hogy gyermekem ....., ..... osztályos tanuló részt vegyen az iskolai Belső Csend Programon.

Nem járulok hozzá, hogy gyermekem ....., ..... osztályos tanuló részt vegyen az iskolai Belső Csend Programon. Elfogadom, hogy amíg a többiek a gyakorlatot végzik, gyermekem az osztályteremben marad, ha az iskola nem tud külön felügyeletet biztosítani a számára.

.....  
szülő aláírása